

Alder: 8-10 år

Antall treninger per uke: 1

Treningslengde: 60 min.

Hvilke pakker trenger jeg? Alle øvelsene i denne treningsplanen er hentet fra Trenerkort 1 – Grunnpakken, men det er også angitt noen alternative øvelser fra Trenerkort 2 i rødt.

Valg av øvelser

I disse aldersgruppene bør hovedfokus være på spill, supplert med relativt enkle tekniske øvelser. Mesteparten av, eller hele treningen bør foregå med ball. Pass på at alle blir involvert og opplever mestring. Det er viktig å begrense antall øvelser, både på den enkelte trening og over tid siden det vil gå med en del tid til å forstå og komme i gang med øvelsene. Treningsplanen for alderstrinnene 6-7 år kan også benyttes for 8-10 år og i dette forslaget er det derfor brukt en del andre øvelser enn i forslaget for 6-7 år. I tillegg er det enkelte steder satt opp en alternativ øvelse fra Trenerkort 2 i rødt.

Valg av oppvarmingsøvelser

Her anbefaler vi oppvarmingsøvelser hvor alle har hver sin ball eller to spillere på én ball. Dette kan være føring med eller uten retningsforandringer, vendinger og/eller finter, eller pasningsøvelser. Det er satt opp forslag til oppvarmingsøvelser til alle de ulike øktene under, men her er noen andre alternativer. Siden det er viktig å øve på pasninger bør det være en oppvarmingsøvelse med pasninger på de øktene som fokuserer på andre ferdigheter, men dette er ikke absolutt.

Føring	Pasning/overlevering	Ballfølelse/demping
B4	A2	A1
B5	A7	B1
B8	B15	
B12		

Valg av spilløvelser – øvelse I5 (evt. I21/I22 for variasjon)

For de yngre spillerne er det viktig å få god aktivitet. Spilløvelsene må derfor være enkle og det bør ikke være for mange spillere på hvert lag. Jo flere på hvert lag, desto færre spillere blir involvert. 3 mot 3, 4 mot 4 og/eller 5 mot 5 anbefales. Helst med keeper. Pass på å bytte på hvem som spiller i de ulike posisjonene (også keeper).

Hvor mye tid skal vi bruke på spill, teknikkøvelser etc.?

I dette oppsettet er det i utgangspunktet satt opp spill og lek rundt 60 % av tiden, mens den resterende tiden benyttes til oppvarming og tekniske øvelser (inkludert avslutninger). Forsøk gjerne å koble teknikkøvelsene opp mot leke-/konkurransøvelser for å øke motivasjonen for teknikkøvelsene. Et eksempel er at pasninger kan øves på ved å slå pasninger 2 og 2 (øvelse A2) og deretter kan hver spiller lage et dukkemål som de skal treffe med pasningen (J3 - alternativ øvelse). Her kan størrelsen på målet og avstanden til målet tilpasses slik at den enkelte spiller kan oppleve mestring og fremgang.

Tips - lekeøvelser

Det kan være vanskelig å holde alle spillerne konsentrert gjennom hele treningen. Vær derfor forberedt på å endre rekkefølgen på øvelsene eller legge til en lekeøvelse som J12, J17, J18, J20 eller J21.

Inne- og utetrening

Mange lag trener innendørs i små gymsaler på vinteren. For disse treningene kan spilløvelsene på I23 benyttes. Vi anbefaler at disse treningene utenom sesong bør fokusere på aktivitet med spill- og lekeøvelser for disse aldersgruppene. Forslaget til økter under er beregnet på utesesongen.

Egentrening

Mellom treningene kan spillerne innimellom få en hjemmelekse, for eksempel i triksing, pasninger eller lignende. Noen øvelser finnes på www.fotballtrening.no under Spillerressurser (Egentrening/Løkkefotball/Fotballskoleutfordringer).

Kommentarer

Til hver av treningsøktene er det en kort kommentar til økten. På disse alderstrinnene er aktiviteten det viktigste og instruksjonene bør holdes på et enkelt nivå. Kommentaren er generell og den enkelte trener kan derfor fokusere på enkle instruksjonsmomenter etter behov. Momenter for ulike ferdigheter finnes på kort i Trenerkort 5.

© 2010 Fotballtrening.no

Økt 1			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B1	Oppvarming	5	Det tekniske temaet for treningen er pasninger. Treneren viser en innsidepasning som spillerne øver på i firkant. Deretter øver spillerne på å variere kraften i pasningen i 2 og 2-øvelsen.
A19 A4	Pasninger i firkant	10	
A27	Pasningsøvelser 2 og 2 (beskrivelse 1)	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 2			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
A2	Oppvarming	5	I den tekniske øvelsen øves det på demping/mottak. Fokus på fot og lår. Gjerne med begge bein.
A1	Demping	10	
C2	Veggspill og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 3			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
A2	Oppvarming	5	I den tekniske øvelsen øves det på demping/mottak. Fokus på fot og bryst. Gjerne med begge bein.
A1 A6	Demping	10	
C2	Veggspill og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 4			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B1	Oppvarming	5	Samme teknikkøvelse som på økt 1, men denne gangen fokuseres det mer på mottaket (enten med fotsålen eller innsiden).
A2 A10	Pasning og mottak	10	
C2	Veggspill og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 5			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B15	Oppvarming	5	I føringsøvelsen er det viktig at spillerne prøver å se opp innimellom for å ikke kollidere. Konkurransøvelsen er individuell og spillerne konkurrerer med seg selv.
B12 B9	Føring	10	
B12	Konkurransøvelse – føring	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 6			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B1	Oppvarming	5	Fokus på god kontroll på ballen under føring og at spillerne ser opp innimellom.
B11	Føre og se opp	10	
D1 D3	Føring og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 7			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B15	Oppvarming	5	Pass på avstanden mellom kjeglene på "drible kjegler"-øvelsen og unngå kø ved å lage flere løyper.
B19 B22	Drible kjegler	10	
B20	Dribling	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 8			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
A21	Oppvarming	5	Samme dribleøvelse som sist. På skuddøvelsen må det legges godt til rette for skudd etter dribleløypen.
B19 B22	Drible kjegler	10	
D1	Dribling og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 9			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B25	Oppvarming	5	La spillerne prøve noen vendinger under oppvarmingsøvelsen og vis deretter et par vendinger (for eksempel Cruyff- og utsidevending – beskrivelse av vendinger finnes på kort T30-T35 i Trenerkort 5) som de kan prøve på teknikkøvelsen.
B27 B29	Vending	10	
J18	Haien kommer	10	
	Spill (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 10			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B1	Oppvarming	5	Spillerne repeterer vendingsøvelsen fra sist. På skuddøvelsen er det viktig å legge ballen godt til rette for avslutning.
B27 B32	Vending	10	
D9 D8	Vending og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Fotballtrening.no

Økt 11			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
A2	Oppvarming	5	En enkel finteøvelse. Vis et par alternativer (for eksempel kroppsfinte og skuddfinte – beskrivelse av finter finnes på kort T36-T47 i Trenerkort 5) som spillerne kan prøve seg på. J17 kan bli vanskelig å gjennomføre med ball, men også uten ball vil spillerne få trent seg på å finte vekk hauken.
B23	Finte	10	
J17	Hauk og due	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 12			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B15	Oppvarming	5	Finter er temaet igjen og det blir også trening på avslutning etter finte. Husk igjen at en god tilrettelegging før avslutning er viktig.
B25 B31	Finte	10	
D4	Finte og skudd	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 13			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
E8/A2	Oppvarming: Heading/Pasning og mottak	15	Økten starter med litt headetilvenning med en enkel headeøvelse. Gi instruksjon om treffpunkt. Etter 2 x 5 repetisjoner hver går spillerne over på pasninger. Hvis spillerne er fortrolig med heading kan E2 eller E3 benyttes istedenfor E8.
	Spill/lek (se innledning for forslag)	40	
J19	Triksing	5	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 14			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
A1	Oppvarming	5	Spillerne øver på ballovertakelse, og avslutningsøvelsen er en motiverende headeøvelse siden den går på mål.
A7	Ballovertakelse	10	
E11	Heading på mål	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Økt 15			
Nr	Tittel	Tid	Kommentarer
B15	Oppvarming	5	På føringsøvelsen er det mange tilpasningsmuligheter. Pass på at spillerne gjør øvelsen i sitt eget tempo.
B10	Føring, stopp og igangsetting	10	
B20	Dribling	10	
	Spill/lek (se innledning for forslag)	35	
	© 2010 Fotballtrening.no	60	

Avsluttende kommentarer

Når disse femten øktene er unnagjort kan dere begynne på økt 1 igjen. Øvelsene vil da være kjent for spillerne og det vil gå mindre tid til organisering. Avhengig av ferdighetene i spillergruppen kan dere da bygge videre på øvelsene, for eksempel ved å også trene på langpasninger under pasningsøktene. Noen eksempler på langpasningsøvelser fra disse to pakkene er A2 fra Trenerkort 1, samt A8 og A10 fra Trenerkort 2. Se også treningsplan 6-7 år for alternative økter.